



MARIPOSA

mit Liebe vegan



Lust auf was Bestimmtes?

Frühstück

Golden Morning	18
Fluffy Clouds	20
Dating-Creme	22
Bircher-Müsli	24
Evas Apfel	26

Fingerfood

Inka-Party	30
Brotzeit	36
Tofu-Häppchen	38
Zucchini-schnecken	40
Rote Minis	42
Knäckebrötchen	48

Suppen/Pots

Sultan's Soup	52
Spargelspaß	54
Brokkolisuppe	56
Austernsuppe	58
Erbsencremesuppe	60
Fitness-Suppe	62
Mrs Pot	64
Mr Pot	66
Warm Hug	68

Vorspeisen

Fresquita	72
Red Surprise	74
Sonnentaler	76
Pasta Verde	80



Hauptgerichte

Primavera-Pfanne	84
Germany's Next Topmuffin	88
Griechischer Traum	94
Lady in White	98
Premöhre	102
Long live the Queenoa	106
Porto Rico	112
Knusper-Knobi	116
Auberginen-Quiche	122

Zuckerfreier Genuss/Desserts

Sweet Pie	128
Walnussmuffins	130
Glücksschnitten	132
Rosinen-Genuss	134
Süße Symphonie	136
Mama Lenas Apfelkuchen	140
Wildbeerentorte	142



VORWORT



Man kann viel in ein Vorwort packen, doch wenn man Maria und ihre Leidenschaft fürs Kochen persönlich kennenlernen durfte, genügen wenige Worte. Liebe auf dem Teller, die nicht aufdringlich wirkt, sondern sich mit jedem Bissen entfaltet. Um dann einen kulinarischen Eindruck zu hinterlassen, der wiederholt werden möchte. Das Auge isst mit, ja. Doch wenn darüber hinaus die Geschmacksrezeptoren noch zu einem stillen Halleluja auffordern, weil die Speisen im Einklang mit Körper und Geist harmonieren, dann hat Maria ihre Mission erfüllt. Dieses Buch wirkt bodenständig, inspirierend und wird sicherlich dafür sorgen, dass die vegane Küche noch beliebter wird.



Markus Megyeri | CEO

WVM Vegan Verlags GmbH

Poelchaukamp 7 b

22301 Hamburg

Phone: +49 (0)40 809081 - 314

E-Mail: megyeri@worldveganmagazine.com

www.weltveganmagazin.de/digital

www.worldveganmagazine.com



FRESQUITA

Belebend
fruchtiger
Salat



Zubereitung:
ca. 10 min



Portionen für
4 Personen

Zutaten:

SALAT

100 g gemischter Blattsalat
30 g Rucola
40 g Spinat
100 g reife Birne
70 g Apfel
2 EL Pinienkerne

DRESSING

1 Maracuja
50 g Sojajoghurt
2 EL Olivenöl
1 TL Salz

So geht's:

1. Salatblätter, Rucola und Spinat waschen und schleudern oder abtropfen lassen.
2. Birne und Apfel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Die Salatblätter und den Spinat klein zupfen. Zusammen mit dem Rucola und den Obstwürfeln locker vermischen.
4. Alle Zutaten des Dressings in einem Mixer fein pürieren und danach durch ein feines Sieb streichen, um die Maracujakerne davon zu trennen.
5. Das Dressing über den Salat gießen, mit Pinienkernen veredeln und frisch verzehren.

AUBERGIN



EN-QUICHE



Zutaten Teig:



50 g Dinkelvollkornmehl



250 g Dinkelmehl Type 630



100 ml Pflanzenmilch



120 g Pflanzenmargarine



1/2 TL Salz

Zutaten Füllung:



150 g Zwiebel



50 ml Olivenöl



300 g geschälte Aubergine



2 EL feingeschnittene glatte Petersilie



2 EL feingeschnittener Koriander



2 Knoblauchzehen



1 EL Gemüsebrühe-Pulver



1/2 TL Salz



1/2 TL frisch gemahlener Pfeffer



100 g Cashewkerne



200 g Pflanzenmilch

AUBERGINEN- QUICHE



Zubereitung:
ca. 40 min



Portionen:
8 Stück

So geht's:

1. Alle Zutaten für den Teig vermischen und mit einer Küchenmaschine kneten, bis der Teig geschmeidig ist.
2. Zwei Drittel vom Teig mit einem Nudelholz rund ausrollen und auf den Boden einer Backform (ø 28 cm) geben. Den Teig mehrere Male mit einer Gabel einstechen. Mit dem restlichen Teig einen 2 cm hohen Rand andrücken.
3. Bei 180–200 °C Umluft 10 Minuten vorbacken.
4. Währenddessen die Füllung zubereiten. Dafür die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl andünsten.
5. Die Auberginen schälen, klein würfeln und zu den Zwiebeln geben.
6. Weitere 4–5 Minuten dünsten.
7. Fein geschnittene Petersilie, Koriander und Knoblauch dazugeben.
8. Mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die Cashewkerne und die Pflanzenmilch zu einer feinen Creme mixen und unter die Zwiebel-Auberginen-Masse rühren.
10. Den Belag auf den vorgebackenen Teig geben und bei 190 °C Umluft weitere 20 Minuten backen.

SÜSSE SYN



APHONIE

Biskuitteig mit Schokomousse



Zutaten Schokomousse:



200 g vegane
Zartbitter-
kuvertüre



250 g
Seidentofu

Zutaten Teig:



200 g
Mangopüree



120 ml
Pflanzenöl



80 g
Rohrzucker



200 g
Dinkelmehl
Type 630



1 Päckchen
Backpulver



1 Päckchen
Bourbon-
Vanillezucker



Saft von
½ Orange

Zutaten Himbeer-Kokos-Creme:



200 g
gefrorene
Himbeeren



100 ml
Kokosmilch



40 g
Zucker

SÜSSE SYMPHONIE

Biskuitteig mit Schokomousse



Geh zum Video!



Zubereitung:
ca. 50 min



Portionen:
ca. 10 Stück

So geht's:

SCHOKOMOUSSE

1. Die Zartbitterkuvertüre in grobe Stücke brechen und im Wasserbad schmelzen.
2. Den Seidentofu und die geschmolzene Schokolade im Mixer cremig schlagen.
3. Die Schokomousse in eine Schüssel umfüllen und abgedeckt kühl stellen.

Tipp:

Die Biskuitrolle mit frischen Heidelbeeren und Himbeeren garnieren und mit geschmolzener Schokolade verzieren. Hierfür 50 g Zartbitterkuvertüre mit 50 ml Pflanzenmilch langsam in einem Topf erhitzen und unter ständigem Rühren schmelzen.

TEIG

1. Mangopüree, Pflanzenöl und Rohrzucker in einer Schüssel vermischen.
2. Dinkelmehl, Backpulver und Vanillezucker dazugeben und zu einem weichen Teig verrühren.
3. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen (ca. 35 x 25 cm) und glatt streichen.
4. Bei 180 °C Umluft 10–12 Minuten backen.
5. Den Teig auskühlen lassen. Anschließend mit frischem Orangensaft beträufeln.
6. Die Schokomousse auf den Teig streichen und 10–15 Minuten ziehen lassen. Von der langen Seite her vorsichtig zu einer Rolle aufrollen und auf eine Servierplatte setzen.

HIMBEER-KOKOS-CREME

1. Die gefrorenen Himbeeren mit der Kokosmilch und dem Zucker zu einer feinen Creme mixen und sofort auf der Biskuitrolle verstreichen.